

Jahresprogramm 2019 **Gynäkologie und Geburtshilfe Calw**

**Geburtsklinik
 zertifiziert von**



Eine Initiative von WHO
 und UNICEF

www.babyfreundlich.org



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Patientinnen,

die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe im Krankenhaus Calw wurde vor drei Jahren von einer Belegklinik in eine Hauptabteilung überführt. Neben der Therapie und Diagnostik bei gynäkologischen Erkrankungen begleiten wir Sie kompetent während Ihrer Schwangerschaft und bei der Geburt Ihres Kindes.

Für die Therapie und Diagnostik der gynäkologischen Onkologie sind wir Ende 2018 mit dem Focus Siegel für herausragende Arbeit ausgezeichnet worden. Und auch die WHO hat uns für unser Engagement während Ihrer Schwangerschaft und bei der Geburt ihres Kindes erneut als babyfreundliches Krankenhaus zertifiziert.

Im Jahr 2019 haben wir ein noch umfassenderes Angebot für Sie vorbereitet. Dieses beinhaltet neben vielen interessanten Vorträgen und Workshops, Sprechstunden, offene Treffs und Informationsabenden nun auch die Möglichkeit, sich als frisch gebackene Eltern bei Problemen noch mehr Unterstützung durch Elternberatung direkt in der Klinik zu holen.

Wir laden Sie herzlich ein, uns in der Frauenklinik in Calw zu besuchen.

Ihr



Dr. med. Arkadiusz Praski
Chefarzt der Frauenklinik





INHALTSVERZEICHNIS

Infoabend	6/7
Hebammensprechstunde / Geburtsplanung	9
Geburtsvorbereitende Akupunktur	10
Regelmäßige Termine	11
Elternberatung	11
Workshops	13/14
Kurse	15
Frauentag	17
Teenie-Tag für Mädchen	18
Familiientag 2019	19
Vorträge im Rahmen der Vortragsreihen „Medizin verstehen und Medizin erleben“	20/21
Erste Hilfe bei Säuglingen und Kindern	22
Für Ihre Fragen und Notizen	23
Kontakt	24



Infoabende



Jeden ersten Donnerstag im Monat findet von 18.30 bis ca. 20 Uhr ein Infoabend der geburtshilflichen Abteilung mit Vortrag und Führung auf Station und im Kreißsaal statt (Ohne Anmeldung). Ort: Gemeinschaftsraum 4. OG.

Zusätzliche Vortragsreihe für alle Interessierten in Verbindung mit dem Infoabend im Februar, April, Juni, Juli, September und November 18.30 bis ca. 19.30 Uhr

- **7. Februar**

Stillvorbereitung

Studien belegen, dass die beste Vorbereitung für die Stillzeit durch die richtigen Informationen schon vor der Geburt erfolgt. Wir geben Ihnen viele grundlegende Infos rund ums Stillen, die Sie von Anfang an in dieser ganz besonderen Zeit unterstützen sollen.



- **4. April 2019 – Familienentwicklung**

Großeltern haben eine ganz besondere Bedeutung im Leben ihrer Enkel. Ein Enkelkind zu bekommen ist auch etwas ganz Besonderes und alles ist anders. Aber ist heute wirklich alles anders? Und warum werden heute viele Dinge rund ums Stillen, die Ernährung und Säuglingspflege so anders gemacht? Großeltern möchten meistens ihre Kinder gerade in der ersten Zeit möglichst liebevoll unterstützen. Wir möchten Ihnen zeigen, wie dies möglichst gut gelingt.



- **6. Juni**

- Tragetuch/Tragehilfe – worauf muss ich achten?**

- Ein gut gebundenes Tragetuch oder eine gut eingestellte Tragehilfe können für den Alltag mit dem Baby eine große Hilfe sein. Aber worauf sollten Sie beim Kauf der Tragehilfe genau achten? Und wie verwendet man eigentlich ein Tragetuch richtig? Wir erklären Ihnen anhand der Anatomie eines Babys die grundlegenden Kriterien für den Praxiseinsatz.

- **4. Juli 2019**

- Schwangerschaftsbeschwerden natürlich behandeln**

- Manchen Frauen machen Beschwerden wie Übelkeit, Sodbrennen und Müdigkeit in der Schwangerschaft sehr zu schaffen. Dabei gibt es für viele dieser Beschwerden natürliche und effektive Behandlungsmöglichkeiten.

- **5. September 2019 – Stillvorbereitung**

- **7. November 2019 – Tragetuch/Tragehilfe – worauf muss ich achten?**





Hebammensprechstunde ab der 34. SSW

Jeden Freitag von 8 bis 12 Uhr ist eine Hebamme für Sie da,

- um Fragen in Bezug auf die Geburt und die Tage danach zu beantworten
- um die Anmeldeformalitäten zur Geburt zu erledigen
- um Wünsche zur bevorstehenden Geburt zu erfassen und eventuelle Sorgen und Ängste zu nehmen
- um offene Fragen zur letzten Geburt zu klären und Geburtsvorerfahrungen zu besprechen

Die Hebammensprechstunde kann auch in Kombination mit der Geburtsplanung erfolgen.

Anmeldung über das Sekretariat der Abteilung: Roswitha Noll 07051 14-42252

Geburtsplanung ab der 34 SSW

Jeden Freitag von 8 bis 13 Uhr

Schwangerschaft und Geburt sind spannende und ereignisreiche Erlebnisse im Leben einer Frau, daher ist ein Arzt/Patienten-Gespräch von großer Bedeutung.

- Hier haben Sie die Gelegenheit, Ihre Wünsche, Vorstellungen zur Geburt Ihres Kindes sowie alle Themen, die für Sie wichtig sind, mit unserem Chefarzt Dr. med. Arkadiusz Praski zu besprechen oder sich eine Zweitmeinung einzuholen.
- Dr. Praski führt bei diesem Termin eine Ultraschalluntersuchung durch.

Bitte bringen Sie uns hierfür einen **Überweisungsschein** von Ihrem Frauenarzt mit.



Geburtsvorbereitende Akupunktur

Akupunktur ist ein Therapieverfahren der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), bei dem es darum geht, durch eine Nadelbehandlung bestimmter Punkte entlang der Körpermeridiane (Energiebahnen) den Fluss der Lebensenergie (Qi) im Körper zu stimulieren.

Die Wirksamkeit von Akupunkturbehandlungen wird heute auch von der Schulmedizin anerkannt, im geburtshilflichen Bereich wurde sie durch Studien mehrerer deutscher Universitätsfrauenkliniken bestätigt.

Akupunktur lindert Schwangerschaftsbeschwerden, beschleunigt und erleichtert die Geburt. Akupunktur gilt als wirkungsvolle Methode, um Frauen vor der Geburt zu entspannen, mental zu stärken und sie bei Ängsten vor der Entbindung zu beruhigen.

Ab der vollendeten 36. Schwangerschaftswoche wird die geburtsvorbereitende Akupunktur bis zur Geburt einmal wöchentlich von geschulten Hebammen durchgeführt. Eine Akupunktur-Sitzung dauert zwischen 20 und 30 Minuten. Sie wird dann angewandt, wenn es sich um eine risikoarme Schwangerschaft handelt, bei der Frau und Arzt/Hebamme eine natürliche Geburt anstreben.

Kostenpflichtig (pro Person 15 €).

Anmeldung über das Sekretariat der Abteilung: Roswitha Noll 07051 14-42252



Regelmäßige Termine

Stillgruppe

Unsere Stillgruppe findet immer dienstags von 10.15 Uhr bis 12 Uhr im Gemeinschaftsraum der Physiotherapie statt. Neben dem Austausch mit den anderen Frauen wird die Gruppe durch eine Still- und Laktationsberaterin IBCLC begleitet, die Ihre Fragen rund um die Stillzeit beantwortet.

Zusätzliche Stillberatungen für alle stationären Patientinnen der Wochenstation durch eine zertifizierte Still- und Laktationsberaterin IBCLC ist jederzeit möglich.

Elternberatung am babyfreundlichen Krankenhaus Calw

Jedes Kind ist einzigartig und alle Familien sind unterschiedlich. Dennoch tauchen bei vielen Eltern immer wieder ähnliche Fragen und Probleme auf.

Viele Probleme der Anfangszeit entstehen durch Missverständnisse, da das Baby seine Bedürfnisse nicht durch Worte ausdrückt, sondern anders äußert. Mit unserem individuellen Beratungsangebot auf der Entbindungsstation rund um die klassischen Themen des ersten Lebensjahres wie Stillen, Tragen, Schlafen, aber auch beim Umgang mit Babys, die vermehrt Weinen (Regulationsstörungen), möchten wir Eltern bei Problemen und Unsicherheit unterstützen.

Die Elternberatung am babyfreundlichen Krankenhaus Calw versteht sich dabei als Ergänzung zu den bestehenden Angeboten wie Hebammenbetreuung und Stillgruppe.

Die Termine für die Elternberatung finden nach Vereinbarung auf der Entbindungsstation statt.

Anmeldung über das Sekretariat der Abteilung: Roswitha Noll 07051 14-42252





Workshops mit Anmeldung

Baby Basics 11. April oder 12. September 17 bis 20 Uhr

Woran erkennt man, warum ein Baby weint? Muss man ein Baby eigentlich baden und eincremen? Woher weiß man überhaupt, was so ein Neugeborenes gerade wirklich braucht? Wann es müde ist und wie man die Begleitung beim Einschlafen individuell gestalten kann? Ob es zu warm angezogen ist, Bauchschmerzen oder doch eher Hunger hat?

Babys zu verstehen, ist eigentlich nicht viel schwerer, als Windeln zu wechseln. Und beides kann man erlernen. Elterliche Intuition ist der Teil Ihres „angeborenen Elternprogrammes“ der Ihnen hilft, die Bedürfnisse Ihres Babys einfach aus dem Bauchgefühl heraus zu erkennen – und mit unseren Anleitungen und Erklärungen verstehen Sie nicht nur, wie Sie ihr Baby einfühlsam versorgen können, sondern auch, was ihr Baby Ihnen gerade sagen möchte.

Kostenpflichtig (pro Person 15 €).

Anmeldung über das Sekretariat der Abteilung: Roswitha Noll 07051 14-42252

Tragetuch & Tragehilfe – auf die Technik kommt es an

6. Juni oder 29. November 17 bis 19 Uhr

Ein gut gebundenes Tragetuch oder eine gut eingestellte Tragehilfe können für den Alltag mit dem Baby eine große Hilfe sein. Aber worauf sollten Sie beim Kauf der Tragehilfe genau achten? Und wie verwendet man eigentlich ein Tragetuch richtig? Wir erklären Ihnen anhand der Anatomie eines Babys die grundlegenden Kriterien für den Praxiseinsatz

Kostenpflichtig (pro Person 15 €).

Anmeldung über das Sekretariat der Abteilung: Roswitha Noll 07051 14-42252



Workshops mit Anmeldung

Beikost-Kurs 11. Juli oder 24. Oktober 17 bis 20 Uhr

Mit der Beikoststreife beginnt ein neuer und aufregender Abschnitt, auf den sich viele Eltern sehr freuen – und der mit vielen Fragen verbunden ist. Im Beikostkurs erfahren Sie auf Grundlage der neuesten, wissenschaftlichen Erkenntnisse, welche Wege es gibt, um Beikost einzuführen und wie Sie den richtigen Zeitpunkt für den Beikoststart mit Ihrem Baby erkennen können. Sie dürfen Ihr Baby gerne mitbringen – schließlich ist es die Hauptperson. In diesem Fall bringen Sie aber bitte auch eine Begleitperson mit, die gegebenenfalls mit Ihrem Baby spazieren gehen kann, falls die Zeit einmal zu lang wird.

Kostenpflichtig (pro Person 15 €).

Anmeldung über das Sekretariat der Abteilung: Roswitha Noll 07051 14-42252

Einführung in die Babymassage

21. März 15 - 17 Uhr oder 19. Juni 9.30 - 11.30 Uhr

Hautkontakt, sowie Wärme und Zuneigung ist für unsere Babys sehr wichtig. Die Babymassage fördert die Eltern-Kind Bindung und wirkt anregend auf das Nervensystem. Gleichzeitig werden Babys in ihrer Entwicklung unterstützt. Zusammen werden wir uns mit den Grundlagen der Babymassage befassen und praktische Übungen am Kind durchführen. Alter: ab der 4. Lebenswoche bis zum 5. Lebensmonat. Mitbringen: Handtuch, wasserdichte Unterlage/Matte

- Grundlagen der Babymassage
- Einführung in die Grifftechniken
- Verschiedene Massageöle
- Wann ist es sinnvoll eine Babymassage zu machen?

Kostenpflichtig (pro Person 15 €).

Anmeldung über das Sekretariat der Abteilung: Roswitha Noll 07051 14-42252



Kurse mit Anmeldung

Fit fürs Enkelkind 22. März 18 bis 20 Uhr

Unser Großelternkurs ist die optimale Vorbereitung, um sich für den neuen, aufregenden Lebensabschnitt mit dem Enkelkind einzustellen.

Um fit für den Umgang mit dem frischgeschlüpften Familiennachwuchs zu werden, erfahren alle interessierten Großeltern an diesem Abend, was sich alles geändert hat, was gleich geblieben ist und wie Sie die frisch gebackene Familie durch ihren eigenen Erfahrungsschatz am besten unterstützen können. Neben praktischen Übungen bleibt auch Zeit für all ihre Fragen.

Anmeldung über das Sekretariat der Abteilung: Roswitha Noll 07051 14-42252

Geschwisterkurs 24. Mai oder 15. November 16.30 bis 18 Uhr

Oft scheinen Kinder einen siebten Sinn dafür zu haben, dass Veränderungen bevorstehen und erwarten das neue Geschwisterchen mit großer Spannung. Im Geschwisterkurs erfahren die baldigen „Großen“ auf kindgerechte Art, was in der Schwangerschaft in Mamas Bauch passiert. Außerdem bekommen sie nicht nur gezeigt, was Babys alles brauchen und mögen, sondern haben auch die Möglichkeit im geschützten Rahmen in ihre neue Rolle hinein zu schnuppern. Bitte bringen Sie für Ihr Kind eine Puppe oder einen Teddybären mit, an dem es Wickeln und Halten gut üben kann! Für alle Kinder gibt es auch eine kleine Stärkung.

Anmeldung über das Sekretariat der Abteilung: Roswitha Noll 07051 14-42252





Geburtsvorbereitungskurse

Dienstags und mittwochs an je acht Abenden von 19 bis 20.45 Uhr
Anmeldung und Informationen bei den Kursleiterinnen unter:

- Michaela Schwürz-Giordano 0160 5141343 (Anmeldung bitte über SMS)
- Susanne Schäfer 07051 78376 oder 0176 27689428
- Carmen Holzäpfel 0162 4757814

Rückbildungsgymnastik

Rückbildungsgymnastik erfolgt anhand von praktischen Übungen und bietet Informationen über körperliche Veränderungen und Maßnahmen nach Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Nach und nach sollen alle veränderten Muskelpartien wieder gekräftigt werden.

Montags von 17.30 bis 18.45 Uhr, geschlossener Kurs ohne Kind

Anmeldungen direkt bei der Kursleitung: Carmen Holzäpfel unter 0162 4757814

Freitags von 9.30 bis 10.30 Uhr, offener Kurs mit Kind

Anmeldungen per SMS oder WhatsApp: Michaela Schwürz-Giordano unter 0160 5141343

Die Rückbildung sollte zwischen der achten Woche und dem vierten Monat nach der Geburt begonnen werden und spätestens neun Monate nach der Geburt beendet sein. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.



Frauentag, Samstag, 9. März 2019 von 14 bis 16.30 Uhr

Kliniken Calw, Entbindungsstation 3. OG

14.00 Uhr Begrüßung/Vorträge

Senkungsbeschwerden – Symptome, Diagnose, Behandlungsmöglichkeiten

Chefarzt Dr. med. Arkadiusz Praski, Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe Calw

15.00 Uhr Pause mit Kaffee und Kuchen

15.30 Uhr Gebärmutterkörperkrebs

Chefarzt Dr. med. Arkadiusz Praski, Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe Calw

Wir freuen uns über Ihr Kommen.



Teenie-Nachmittag für Mädchen, Freitag, 18. Oktober 2019 von 15 bis 18 Uhr

Treffpunkt: 3. OG Station 32, Krankenhaus Calw

Eine Ärztin, eine Hebamme und eine Krankenschwester/Still- und Laktationsberaterin zeigen und erklären alles zum Thema Pubertät, Veränderungen am Körper, Untersuchungen. Führung auf Station.

- Das erste Mal beim Frauenarzt – das klingt aufregend!
Wir wollen euch die Angst vor dem ersten Besuch beim Frauenarzt nehmen.
- Die Pubertät kann viele Fragen und Unsicherheiten mit sich bringen.
- Warum kommt meine Periode unregelmäßig?
- Welche Verhütungsmethoden gibt es und welche kommen für mich in Betracht?
- Wie läuft eine Untersuchung beim Frauenarzt ab?

Solche und viele weitere Fragen lassen sich am besten in lockerem Gespräch in einer kleinen Gruppe direkt bei uns in der Frauenklinik für Gynäkologie und Geburtshilfe beantworten. Ihr entscheidet selbst, ob ihr alleine kommt oder noch jemanden mitbringen möchtet.

Individuelle Termine für Schulen oder andere Gruppen sind gerne auch nach Absprache möglich.



Familiientag, Samstag, 9. November 2019 von 13 bis 17 Uhr

19

Familiientag 2019

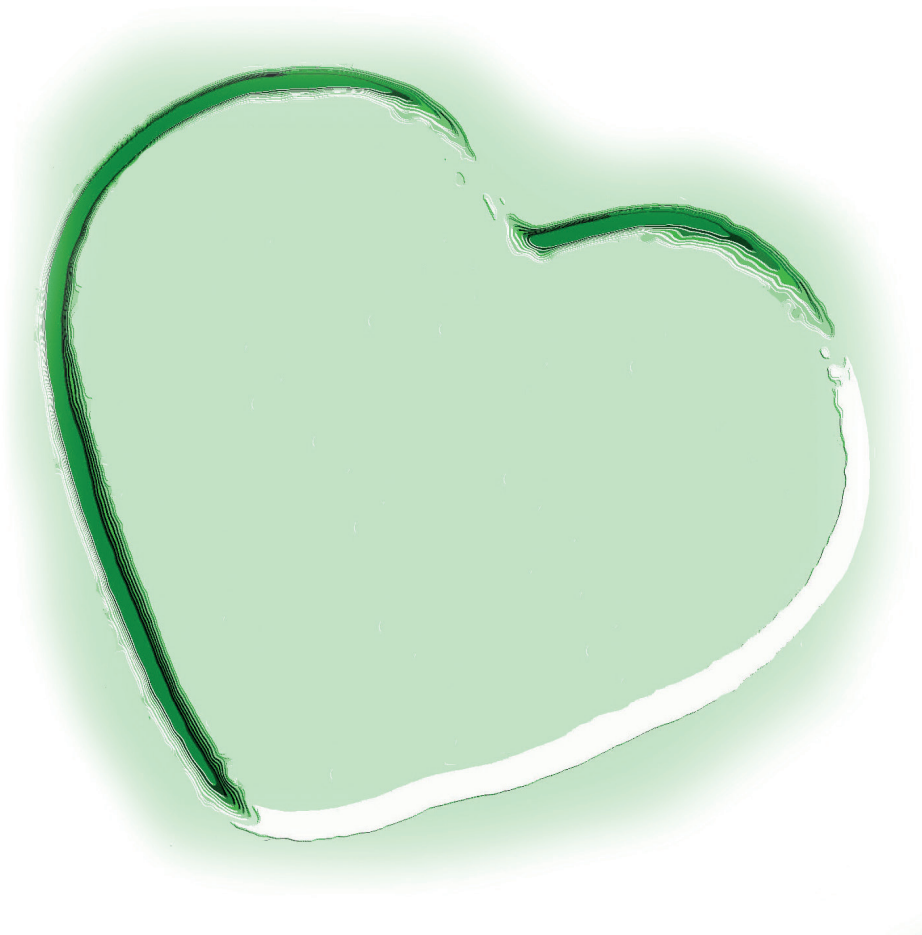


Save the date

Sa. 9. November 2019

Vorträge – Kinderprogramm – Marktplatz





Vorträge von Chefarzt Dr. Praski und Team in der Reihe „Medizin verstehen und Medizin erleben“

- **5. März, 18 Uhr**
Entzündungen im Bereich der inneren Genitalorgane
Chefarzt Dr. Arkadiusz Praski
Kliniken Calw, Gemeinschaftsraum 4. OG
- **9. April, 18 Uhr**
Blutungen außerhalb der Regel
Leitender Oberarzt Dr. Claudiu Fagadar
Kliniken Nagold, Cafeteria (EG), Röntgenstr. 20, 72202 Nagold
- **15. Oktober, 18 Uhr**
Senkungsbeschwerden der Frau – Diagnostik und Therapie
Chefarzt Dr. Arkadiusz Praski
Kliniken Nagold, Cafeteria (EG), Röntgenstr. 20, 72202 Nagold
- **5. November, 18 Uhr**
Diagnose Eierstockzysten – muss ich mir Sorgen machen?
Chefarzt Dr. Arkadiusz Praski
Kliniken Calw, Gemeinschaftsraum 4. OG



Erste Hilfe bei Säuglingen und Kindern

Es gibt immer kleine und effektive Maßnahmen, die bis zum Eintreffen eines Notarztes lebensrettend sein können.

Einfache Dinge, die es leichter machen, Notfallsituationen zu beherrschen, sind das Hauptthema dieses Kurses. Vieles hat sich im Bereich der Ersten Hilfe getan. Frühere komplizierte Maßnahmen zur Ersten Hilfe, die viele abgeschreckt haben, sind nun einfacher und sicherer geworden.

Nach einer Einführung in die Thematik und der Auffrischung der vorhandenen Kenntnisse gibt es die Möglichkeit einer intensiven Übung an den Puppen, die es erlauben, alle Notfallsituationen selber durchzuspielen und ein Gefühl zu bekommen, dass Leben retten oder zu schützen möglich ist oder möglich sein kann.



Peter Griesau

Fachpfleger für Anästhesie und Intensivmedizin und
Leiter der Reanimationsausbildung, Kliniken Calw.

**Gemeinschaftsraum der Kliniken Calw, 4. OG,
18 bis 20 Uhr**

Die Termine finden regelmäßig statt, wenn genügend
Anmeldungen vorliegen. Bitte informieren Sie sich über
den aktuell geplanten Termin im Kreißaal unter der
Telefonnummer 07051 1442244

**Anmeldung erbeten unter 07051 934217,
Unkostenbeitrag 10 €**



Für Ihre Fragen und Notizen





Kreisklinikum Calw-Nagold
Kliniken Calw
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Eduard-Conz Str. 6, 75365 Calw
Sekretariat Roswitha Noll
Tel.: 07051 14-42252
Kreißaal Tel.: 07051 14-42244,
Wochenstation Tel.: 07051 14-42245
babyfreundlich-calw@klinikverbund-suedwest.de

**Geburtsklinik
zertifiziert von**



Eine Initiative von WHO
und UNICEF

www.babyfreundlich.org